

# Obsah

~	Úvodem.....	7
<b>1</b> ~	<b>K rešerši vybrané literatury.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b> ~	<b>Kurikulární dokumenty a výuka plavání na 1. stupni ZŠ.....</b>	<b>10</b>
2.1	RVP ZV, Standardy pro základní vzdělávání a výuka plavání na 1. stupni ZŠ.....	11
2.2	Kvalifikace učitele plavání.....	15
<b>3</b> ~	<b>Pravidla plavání.....</b>	<b>16</b>
3.1	Start.....	16
3.2	Volný způsob.....	17
3.3	Znak.....	18
3.4	Prsa.....	18
3.5	Motýlek.....	19
3.6	Závod.....	19
<b>4</b> ~	<b>Základní plavecké dovednosti.....</b>	<b>21</b>
4.1	Plavecké dýchání.....	21
4.2	Plavecká poloha.....	22
4.3	Orientace ve vodě.....	23
4.4	Pocit vody.....	23
4.5	Pády a skoky do vody.....	24

<b>5~</b>	<b>Rozdíly ve výuce plavání dětí a dospělých.....</b>	<b>25</b>
5.1	Hra pro podporu výuky plavání.....	25
5.2	Technika plaveckých způsobů u dětí a dospělých.....	25
5.3	Metodika plavání u dětí a dospělých.....	26
5.4	Využití plaveckých pomůcek u dětí a dospělých.....	26

<b>6~</b>	<b>Plavecké pomůcky.....</b>	<b>27</b>
-----------	------------------------------	-----------

<b>7~</b>	<b>Modelové zpracování lekcí výuky plavání studijního oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy PdF MU.....</b>	<b>33</b>
7.1	Zásady hygieny a bezpečnosti u bazénu a v bazénu.....	34
7.2	Základní plavecké dovednosti.....	35
7.3	Pády a skoky do vody.....	38
7.4	Plavecký způsob znak.....	40
7.5	Plavecký způsob kraul.....	43
7.6	Plavecký způsob prsa.....	46
7.7	Plavecký způsob motýlek.....	49
7.8	Technická cvičení pro znak a kraul, kotoulová obrátka, znakový start.....	52
7.9	Technická cvičení pro prsa a motýlek, obrátky, startovní skok.....	56
7.10	Plavání v oblečení, dopomoc unavenému plavci a záchrana tonoucího.....	58

<b>8~</b>	<b>Závěrem.....</b>	<b>64</b>
-----------	---------------------	-----------

<b>9~</b>	<b>Seznam literatury a užitých zdrojů.....</b>	<b>65</b>
	Tištěné zdroje.....	65
	Elektronické zdroje.....	66